

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日			土曜日			日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日	スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	プール
			時間変更											
10:00~10:45 パワーヨガ45 佐野 英樹	9:40~12:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース	10:00~10:30 エアロビクス初級30 小田 有紀子	時間変更	10:00~10:45 ヨガ45 桑原 香純	9:40~12:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース		10:00~10:45 エアロビクス初級45 中浜 亜希子		10:10~10:40 アクアウォーキング30 田中 俊哉	10:00~10:30 B-RAMP30 山中 美智子		10:00~10:45 アクアビクス45 宮本 麻衣子	10:00~10:30 ADJUST×BOX 30 キャスト	名称変更
11:00~11:45 エアロビクス初級45 玉村 里絵		10:45~11:30 エアロビクス 初級45 小田 有紀子	時間変更	10:55~11:40 アクアビクス45 油田 直美		11:00~11:30 エアロビクス初級30 館 みゆき		11:00~11:45 ハルトン45 堀木 好		10:50~12:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース	10:45~11:30 エアロビクス初級45 山中 美智子	11:10~11:55 運動塾スクール	11:00~12:10 ジュニア スイミング スクール (有料) 1~2コース	10:45~11:30 ヨガ45 三輪 莉璃子
12:00~12:45 エアロビクス中級45 玉村 里絵		12:00~12:45 ZUMBA45 油田 直美		11:45~12:30 ピラティス45 館 みゆき		12:00~12:15 シェイプTIME			12:00~12:45 エアロビクス中級45 堀木 好		11:45~12:30 SHAPE×BOX 45 平井 葵	名称変更	11:45~12:15 SHAPE×BOX 30 畔柳 幸奈	名称変更
13:00~13:30 BATTLE×BOX 30 田中 俊哉	12:45~13:30 アクアビクス45 新野 正法	13:00~13:45 Enjoy★RAMP45 向井 洋介		12:45~13:30 ステップ初級45 西井 聡子		13:00~13:45 ZUMBA45 慶田 成美	内容・担当変更		13:00~13:45 ZUMBA45 慶田 成美		12:45~13:30 ZUMBA GOLD45 HARU		12:30~13:00 BATTLE×BOX 30 寺倉 裕也	名称変更
13:45~14:15 ADJUST×BOX 30 原 知里	13:45~14:15 内容・担当変更 名称変更	14:00~14:45 ヨガ45 松岡 真弓	12:40~15:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース	13:45~14:30 エアロビクス中級45 西井 聡子		14:00~14:45 ヨガ45 村上 累			13:50~15:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース		13:45~14:30 ZUMBA45 HARU		13:15~13:30 シェイプTIME	
14:30~15:15 フラダンス45 YUKO				14:45~15:00 シェイプTIME					15:30~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料) 2~3コース		14:45~15:30 ヨガ45 萩野 智之			
16:00~16:45 運動塾スクール	15:30~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料) 2~3コース	16:00~16:45 運動塾スクール	15:30~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料) 2~3コース			16:00~16:45 運動塾スクール			16:00~16:45 ジュニア スイミング スクール (有料) 2~3コース					
17:05~17:50 運動塾スクール				17:00~17:45 運動塾スクール		17:05~17:50 運動塾スクール					17:00~17:45 運動塾スクール			
19:30~20:15 SALSATION45 EMI	19:00~20:10 成人 スイミング スクール (有料) 2コース	19:15~20:00 エアロビクス初級45 渡邊 健人		19:15~19:45 ADJUST×BOX 30 井上 明美	名称変更	19:30~20:15 ステップ初級45 渡邊 健人		19:40~19:55 シェイプTIME						
20:30~21:15 ヨガ45 桑原 香純		20:15~20:45 ステップ初級30 渡邊 健人		20:00~20:30 BATTLE×BOX 30 井上 明美	名称変更	20:30~21:15 エアロビクス中級45 渡邊 健人								
		21:00~21:45 ヨガ45 佐野 英樹		20:40~21:25 エアロビクス中級45 井上 明美										

★アクトス桑名店で検索★

スタジオプログラムは「アクトス桑名店」のHPに掲載しております。

<https://www.axtos.com/shop/kuwana/>



営業時間のご案内	
平日(月～金曜)	9:30~22:30
土曜日・祝日	9:30~21:00
日曜	9:30~19:00
休館日: 毎週木曜、お盆、年末年始	

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- スタジオレッスン**開始30分前**より抽選カードをお取り下さい。**開始10分前**抽選の結果を公表致します
- スタジオの入場につきましては**開始10分前**より入場いただけます。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- アクアレッションについてはレッスン**開始の5分前**より指定コースを使用させていただきます。
- 有酸素系レッスン
- 調整系レッスン
- カルチャー系レッスン
- フィットネスマッサージ系レッスン
- BOXプログラム=アクトスオリジナルプログラムシリーズ。名称変更しました。
- シェイプTIMEの内容は、掲示板のPOPをご覧ください。
- 日曜日のプールについては体験などにより一部コースを使用させていただく場合があります。